



**AFL1**

**S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.**

**Descriptif de l'épreuve :**

En marche sportive, chaque candidat réalise **3 marches de 1min 30** (récupération 8 mn maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant.

Les candidats marchent **sans montre ni chronomètre** mais un temps de passage leur est communiqué au bout de 45 sec.

Après l'échauffement et avant la première marche, le candidat élabore un **projet adapté à ses ressources** et les savoirs intégrés au cours de la séquence pour réaliser la meilleure performance sur cette enchaînement de marches. Pour cela il indique sur une fiche la distance visée pour le premier temps de 1min 30. Après la première marche, il note sur sa fiche la distance visée pour le deuxième temps de 1min 30.

**Au cours de la séquence, le candidat doit savoir chronométrer, observer et conseiller des camarades pour les aider à s'entraîner**

*AFL3 : Choix du rôle de chronométreur ou observateur-coach, starter-chronométreur selon les thèmes de séances.*

*AFL2 et 3 : choix de la répartition des points : 6-2, 4-4 ou 2-6*

**Éléments à évaluer**

**Niveau 1**

**Niveau 2**

**Niveau 3**

**Niveau 4**

<b>AFL 1 :</b>  <b>S'engager pour produire une performance maximale sur une série de trois efforts continus d'1mn30</b>  <i>en visant des % allures de marche optimales autorisées.</i>  <i>/12 points</i>	<b>a) Réaliser son projet et maîtriser des allures de marche sur des durées de marche d'1min 30</b>  <b>/8 pts</b>  <b>b) Adopter une attitude de marche efficace</b>  <b>/4 pts</b>	<table border="1"> <tr> <td>&lt; 65%</td> <td>70%</td> </tr> </table>	< 65%	70%	<table border="1"> <tr> <td>75%</td> <td>80%</td> </tr> </table>	75%	80%	<table border="1"> <tr> <td>85%</td> <td>90%</td> </tr> </table>	85%	90%	<table border="1"> <tr> <td>95 %</td> <td>100%</td> </tr> </table>	95 %	100%																										
		< 65%	70%																																				
75%	80%																																						
85%	90%																																						
95 %	100%																																						
<table border="1"> <tr> <td>1,5</td> <td>2</td> <td>2,5</td> <td>3</td> <td>3,5</td> <td>4</td> <td>4,5</td> <td>5</td> <td>5,5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> </tr> </table> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est supérieur à 26m.</p> <table border="1"> <tr> <td>38m</td> <td>34</td> <td>30</td> <td>26</td> </tr> </table>	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	7	8	38m	34	30	26	<table border="1"> <tr> <td>0,5</td> <td>0,75</td> <td>1</td> </tr> </table> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 13m et 25m.</p> <table border="1"> <tr> <td>25</td> <td>21</td> <td>17</td> <td>13</td> </tr> </table>	0,5	0,75	1	25	21	17	13	<table border="1"> <tr> <td>1,5</td> <td>1,75</td> <td>2</td> </tr> </table> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 6m et 12m.</p> <table border="1"> <tr> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> </tr> </table>	1,5	1,75	2	12	10	8	6	<table border="1"> <tr> <td>2,5</td> <td>2,75</td> <td>3</td> </tr> </table> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est inférieur à 5m</p> <table border="1"> <tr> <td>5 m</td> <td>4m</td> <td>3m</td> </tr> </table>	2,5	2,75	3	5 m	4m	3m
1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	7	8																												
38m	34	30	26																																				
0,5	0,75	1																																					
25	21	17	13																																				
1,5	1,75	2																																					
12	10	8	6																																				
2,5	2,75	3																																					
5 m	4m	3m																																					

<b>AFL2 :</b> <b>2, 4 ou 6 points</b> <b>(au choix de l'élève)</b>  <b>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</b>	<b>Répéter et persévérer dans des efforts individuels prolongés et intenses en respectant les paramètres de la charge de travail.</b>  <b>Produire un carnet d'entraînement</b>	Le carnet d'entraînement est partiellement complété.  Préparation aléatoire et récupération incomplète  Le projet de marche est méconnu, non prévu.	Le carnet d'entraînement est complété très simplement.  Préparation et récupération stéréotypées  Le projet de marche est identique à celui du camarade.	Le carnet d'entraînement est complété avec sérieux avec des détails.  La préparation et la récupération sont adaptées à l'effort  Le projet de marche est prévu et construit.	Le carnet d'entraînement est complété avec soin, choix, régulations et analyses sont personnalisés  Préparation adaptée à l'effort et progressive. La récupération est optimale pour performer.  Le projet de marche est anticipé et réalisé.
--	---	---	--	---	---

**Répartition des points selon le choix de l'élève**

<i>AFL noté sur 2pts</i>	0 à 0.5 pt	0.75 à 1 pt	1.25 à 1.5 pt	1.75 à 2 pts
<i>AFL noté sur 4pts</i>	0 à 1 pt	1.25 à 2 pts	2.25 à 3 pts	3.25 à 4 pts
<i>AFL noté sur 6pts</i>	0 à 1.5 pt	1.75 à 2.5 pts	2.75 à 4 pts	4.25 à 6 pts

<b>AFL3 :</b>  <b>2, 4 ou 6 points</b> <b>(au choix de l'élève)</b>  <b>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</b>	<b>Assumer le rôle de chronométreur conseiller/coach pour aider ses camarades à s'entraîner.</b>	La concentration du coach est limitée. Les observations sont partielles et/ou erronées, (besoin de l'enseignant.)  Les échanges entre le marcheur et le coach sont peu nombreux et courts.  Erreurs de chronométrage régulières par manque de concentration sur son rôle.  Aucune exploitation	La concentration décroît au cours de la séance. Les observations sont hésitantes et centrées sur les mêmes critères. (Besoin de confirmation auprès de l'enseignant)  Les échanges entre le marcheur et le coach sont simples relevant de constats.  Chronométrage effectué correctement mais faible exploitation de ces données pour conseiller.	La concentration est constante sur toute la séance. Les observations sont justes prenant en cause plusieurs critères en même temps.  Les échanges entre le marcheur et le coach sont réguliers avec une recherche d'hypothèses.  Chronométrage précis, temps donné au bon moment et exploité pour donner un conseil	La concentration est permanente. Les observations sont variées et adaptées au marcheur.  Les échanges entre le marcheur et le coach sont nombreux et argumentés.  Chronométrage précis et plusieurs temps pris pour mieux conseiller le marcheur sur sa gestion de marche
---	--	--	---	---	---

**Répartition des points selon le choix de l'élève**

<i>AFL noté sur 2pts</i>	0 à 0.5 pt	0.75 à 1 pt	1.25 à 1.5 pt	1.75 à 2 pts
<i>AFL noté sur 4pts</i>	0 à 1 pt	1.25 à 2 pts	2.25 à 3 pts	3.25 à 4 pts
<i>AFL noté sur 6pts</i>	0 à 1.5 pt	1.75 à 2.5 pts	2.75 à 4 pts	4.25 à 6 pts



Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants.

L'équipe d'EPS a libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.

Il est important de déterminer le contrat santé de marche (allure maximale autorisée), en fonction des données du certificat médical.

Pour cela un test de Vitesse Maximale de Marche Autorisée (VMMA) peut être réalisé préalablement à l'épreuve : cette vitesse doit être identifiée au moins à 2 reprises au cours du cycle d'enseignement en parcourant la plus grande distance possible en 10 séquences de marche de 36 secondes chacune, entrecoupées de 24 secondes de récupération. *Un balisage par des plots tous les 10 mètres permettra la lecture directe de la vitesse en km/h (8 plots atteints = 8 km/h).* La VMMA est définie en faisant la moyenne des 10 résultats obtenus.

Distance en mètres pour 1min 30 et performance cumulée 3 x 1min 30

VMMA	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	55 %	50 %
<b>5Km/h</b>	125 -375	118,75-356,25	112,5-337,5	106,25-18,75	100- 300	93,75-281,25	87,5-262,5	81,25- 243,75	75 - 225	68,75- 206,25	62,5 -187,5
<b>5,5Km/h</b>	138-413	130,63 -391,88	123,8 371,3	116,88 350,63	110- 330	103,13- 309,38	96,25 -288,8	89,375- 268,13	82,5 -248	75,625 226,88	68,75- 206,3
<b>6Km/h</b>	150-450	142,5-427,5	135 - 405	127,5-382,5	120-360	112,5-337,5	105-315	97,5-292,5	90-270	82,5-247,5	75-225
<b>6,5Km/h</b>	163-488	154,38- 463,13	146,3-438,8	138,13- 414,38	130-390	121,88- 365,63	113,8-341,3	105,63- 316,88	97,5-293	89,375- 268,13	81,25-243,8
<b>7Km/h</b>	175-525	166,25- 498,75	157,5-472,5	148,75- 446,25	140-420	121,25- 393,75	122,5-367,5	113,75- 341,25	105-315	96,25- 288,75	87,5-262,5
<b>7,5Km/h</b>	188-563	178,13-534, 38	168,8-506,3	159,38- 478,13	150-450	140,63- 421,88	131,3-393,8	121,88- 365,63	113-338	103,13- 309,38	93,75-281,3
<b>8Km/h</b>	200-600	190-570	180-540	170-510	160-480	150-450	140-420	130-390	120-360	110-330	100-300
<b>8,5Km/h</b>	213-638	201,88- 605,63	191,3-573,8	180,63- 541,88	170-510	159,38- 478,13	148,8-446,3	138,13- 414,38	128-383	116,88- 350,63	106,23- 318,8
<b>9Km/h</b>	225-675	213,75- 641,25	202,5-607,5	191,25- 573,75	180-540	168,75- 506,25	157,5-472,5	146,25- 438,75	135-405	123,75- 371,25	112,5-337,5
<b>9,5Km/h</b>	238-713	225,63- 676,88	213,8-641,3	201,88- 605,63	190-570	178,13- 534,38	166,3-498,8	154,38- 463,13	143-428	130,63- 391,88	118,8-356,3
<b>10m/h</b>	250-750	237,5-712,5	225-675	212,5-637,5	200-600	187,5-562,5	175-525	162,5-487,5	150-450	137,5-412,5	125-375
<b>10,5Km/h</b>	263-788	249,38- 748,13	236,3-708,8	223,13- 669,38	210-630	196,88- 590,63	183,8-551,3	170,63- 511,88	158-473	144,38- 433,13	131,3-393,8
<b>11Km/h</b>	275-825	261,25- 783,75	247,5-742,5	233,75- 701,25	220-660	206,25- 618,75	192,5-577,5	178,75- 536,25	165-495	151,25- 453,75	137,5-412,5